

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun & Holiday	
9:00	9:00~11:00 パーソナルトレーニング					9:00~10:00 ファミリーキック ファミリー限定 阿部 史奈	9:00~10:00 ファミリーキック ファミリー限定 代表 阿部	9:00
10:00	一般クラスとは 料金体系が異なります					10:00~13:00	10:00~11:00 キック初級入門 入会6ヶ月内対象 代表 阿部	10:00
11:00	11:00~12:00 レディースキック 女性限定 後藤田 ミズキ	11:00~12:00 ダイエットキック(ソフト) オールレベル 後藤田 ミズキ	11:00~12:00 レディースキック 女性限定 箕輪 ユウヒ	11:00~12:00 ダイエットキック(ソフト) オールレベル 後藤田 ミズキ	11:00~12:00 レディースキック 女性限定 後藤田 ミズキ	ジュニア格闘技	11:00~12:00 キックボクシング オールレベル 代表 阿部	11:00
12:00	12:00~13:00 ダイエットキック オールレベル 後藤田 ミズキ	12:00~13:00 レディースキック 女性限定 後藤田 ミズキ	12:00~13:00 ダイエットキック オールレベル 箕輪 ユウヒ	12:00~13:00 レディースキック 女性限定 後藤田 ミズキ	12:00~13:00 ダイエットキック オールレベル 後藤田 ミズキ		代表 阿部	12:00~13:00 ダイエットキック オールレベル 後藤田 ミズキ
13:00	13:00~14:00 キック超初級入門 入会3ヶ月内対象 後藤田 ミズキ	13:00~14:00 キックボクシング オールレベル 後藤田 ミズキ	13:00~14:00 キック初級入門 入会6ヶ月内対象 箕輪 ユウヒ	13:00~14:00 キックボクシング オールレベル 後藤田 ミズキ	13:00~14:00 キック超初級入門 入会3ヶ月内対象 後藤田 ミズキ	清掃	清掃	13:00
14:00	14:00~18:00		14:00~18:00		14:00~18:00		14:00~15:30 キックボクシング オールレベル 代表 阿部	14:00~17:00 KICK強化トレ 【合同練習会】
15:00	15:00~16:30 KICK強化トレ アドバンス 代表 阿部 清掃 清掃中は入場できません		15:00~16:30 KICK強化トレ アドバンス 山上 幹臣 清掃 清掃中は入場できません		15:30~17:00 ジムワーク		アドバンス 小松 暁	
16:00	17:00~19:00 ジュニア格闘技		17:00~19:00 ジュニア格闘技		17:00~18:00 キック超初級入門 入会3ヶ月内対象 阿部 史奈		【営業時間】 月~金 9:00~22:00 土 9:00~20:00 日 9:00~17:00	
18:00	18:00~19:00 レディースキック 女性限定 後藤田 ミズキ	18:00~19:00 キック超初級入門 入会3ヶ月内対象 代表 阿部	18:00~19:00 キック超初級入門 入会3ヶ月内対象 箕輪 ユウヒ	18:00~19:00 レディースキック 女性限定 後藤田 ミズキ	18:00~19:00 キック初級入門 入会6ヶ月内対象 阿部 史奈	19:00~20:00 ジムワーク	【参加レベル】 ビギナー⇒初心者・入門者向け オールレベル⇒初心者~上級者 アドバンス⇒中級者以上	
19:00	19:00~20:00 キック初級入門 入会6ヶ月内対象 小松 暁	19:00~20:00 ダイエットキック オールレベル 後藤田 ミズキ	19:00~20:00 レディースキック 女性限定 小松 暁	19:00~20:00 ダイエットキック オールレベル 後藤田 ミズキ	19:00~20:00 キック初級入門 入会6ヶ月内対象 小松 暁	清掃	※アドバンスクラスへの参加は指導員の許可と 使用する防具が必要となります	
20:00	20:00~21:00 キックボクシング オールレベル 小松 暁	20:00~21:00 ジムワーク	20:00~21:00 キックボクシング オールレベル 小松 暁	20:00~21:00 ジムワーク	20:00~21:00 キックボクシング オールレベル 小松 暁		21:00~22:00 キックスパーリング アドバンス 小松 暁	※基本技術の習得が不十分な場合は スパーへの参加が不可となります
21:00	21:00~22:00 キックスパーリング アドバンス 小松 暁	清掃 清掃中は入場できません	21:00~22:00 キックスパーリング アドバンス 小松 暁	清掃 清掃中は入場できません	21:00~22:00 キックスパーリング アドバンス 小松 暁	清掃中は入場できません		
22:00	CLOSE							22:00